

12.024 Kel plnený mäsom a cestovinou 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové plece	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50	6,00	6,00
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
vajcia	8	0,40	11	0,55	14	0,70	16	0,80
cestoviny	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,50	0,43	0,70	0,62	0,80	0,68	1,00	0,85
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09
kel čerstvý	7,5	6,00	10,00	8,00	13,00	10,40	15,00	12,00
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	115		150		190		245	

Receptúra

Výrobný postup

Veľké kelové listy umyjeme, sparíme vriacou osolenou vodou, naklepeme, naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a v rúre udusíme do mäkka. Na časti oleja speníme polovicu očistenej, pokrájanej cibule, pridáme zvyšný na rezance pokrájaný kel, soľ, čierne mleté korenie, podlejeme vodou, dusíme do mäkka, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme. Upečené kelové zvitky vložíme do šťavy.

Plnka: na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme cestovinu, soľ, opražíme, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. K podusenej cestovine pridáme umyté, zomleté mäso, očistený, prelisovaný cesnak, majorán, vajcia a premiešame.

Príloha: varené zemiaky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	726	174	8,90	9,0	2,5	12,8	2,7	98,5	2,0	0,335	0,1	0,2	25,6	3,0
B	1009	242	11,84	12,6	3,7	18,4	3,6	132,6	2,6	0,448	0,1	0,2	34,3	3,9
C	129	31	14,8	16,1	4,9	24,	4,7	171,	3,3	0,58	0,2	0,3	44,4	4,9

D	3 161 0	0 38 6	5 17,3 7	19,1	6,1	0 33, 3	5,4	3 199, 3	3,9	1 0,67 1	0,2	0,3	51,3	5,5
----------	---------------	--------------	----------------	------	-----	---------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	-----	------	-----